











EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS





Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas y de adelgazamiento







Explicación de las

Enfermedades

Aunque las bebidas de esta obra se recomiendan para trastornos específicos, todas ellas son también apropiadas para personas en buen estado de salud.

Tipo de bebida

Máquinas

Se muestra un icono de las máquinas necesarias para elaborar la bebida (ver página 23).

Propiedades

- Ver la descripción de cada propiedad en la página 340.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **alcalinizantes** en mayor o menor medida, solo cuando la carga ácida (PRAL) de una ración es inferior a -3,5 mEq/100 ml (por ejemplo, -3,6) se le atribuye la propiedad de alcalinizante.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **antioxidantes** en mayor o menor medida, solo cuando una ración aporta más de 5.000 unidades ORAC se le atribuye la propiedad de antioxidante.

Gráficos CDO

- CDO quiere decir Cantidad Diaria Orientativa para un adulto basada en un aporte diario de 2.000 calorías (en inglés GDA, de *Guideline Daily Amount*).
- Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basándose en su sexo, edad, nivel de actividad física.
- Los gráficos CDO (GDA) constituyen un nuevo sistema de etiquetado nutricional de ámbito internacional que indica, de forma coherente y clara, la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.
- Los valores de referencia para el cálculo de los porcentajes se muestran en la página 331.
- La cantidad de azúcares que se muestra en las CDO/GDA corresponde únicamente a los azúcares naturalmente presentes en las frutas y hortalizas. Esta cifra no tiene en cuenta ningún azúcar que pueda haberse añadido.

BEBIDAS PARA LA SANGRE

CARENCIA DE HIERRO

Los licuados a base de semillas como el anacardo (cajú o marañón) y frutas desecadas, junto con limón, son buenas fuentes de hierro.

Licuado (batido)

Propiedades
- Antianémica
- Antioxidante
- Energizante

HIERRO AL ROJO VIVO

Existen muchos alimentos vegetales ricos en hierro, como los que forman parte del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO. Los anacardos (cajú o marañon), por ejemplo, aportan 6,68 mg de hierro por cada 100 g, unas tres veces más que el mismo peso de carne. El único inconveniente del hierro vegetal es su difícil absorción. Sin embargo, cuando los anacardos (cajú o marañon), las uvas pasas u otras buenas fuentes de hierro se ingieren junto con ácidos orgánicos como el ácido ascórbico (vitamina C) o el ácido cítrico de los limones o naranjas, la absorción del hierro vegetal resulta tan eficiente como la del hierro de la carne.

El limón y la remolacha (betabel) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO favorecen la absorción del hierro de los anacardos (cajú o marañon) y de las uvas pasas. El cobre y el cinc que también aporta contribuyen a la asimilación del hierro para la producción de sangre. En conjunto, el licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO ayuda a recuperar los niveles de hierro cuando se hallan bajos a causa de una pérdida de sangre o de una enfermedad crónica.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Cobre (0,565 mg)	63%
Folato (86 µg)	22%
Magnesio (83 mg)	20%
Hierro (2,3 mg)	13%
Cinc (1,45 mg)	13%
Potasio (540 mg)	11%
Vitamina C (9,9 mg)	11%
Vitamina B_1 (0,132 mg)	11%
Vitamina B_6 (0,175 mg)	10%
Selenio (4,6 µg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
227	19,6 g	8,8 g	0 g	0,06 g	5,4 g	3,5 g
11%	22%	13%	0%	2,5%	11%	14%

de la CDO / GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Buena fuente de hierro

Una porción (un vaso) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO aporta alrededor del 13% de las necesidades diarias de hierro, junto con otros nutrientes y fitoquímicos que favorecen su absorción.

92

Vitaminas y minerales

Se indica la cantidad absoluta y relativa (respecto al Valor Diario recomendado) de las vitaminas y minerales más abundantes en esta bebida.

Nota

El color y el aspecto de cada bebida puede variar según el tipo de ingredientes utilizados y la creatividad de quien la prepara. Por lo tanto, las fotografías de esta obra son simplemente orientativas y no tienen porqué coincidir exactamente con el resultado que se obtiene al elaborar la bebida.

páginas de recetas

Vegetariana

Vegetariana total; opcionalmente con lácteos; vegetariana (puede llevar algún ingrediente de origen animal).

Gluten

Las bebidas que contienen avena son objeto de una mención especial. Aunque la avena puede contener gluten, en general es muy bien tolerada por los celíacos, y estaría incluso recomendada según algunos estudios (ver pág. 32).

Diabetes

Recomendado; usar con moderación; no recomendado.



Alergia alimentaria

En teoría, cualquier alimento puede causar una reacción alérgica en personas sensibles. En esta obra se señalan únicamente los alimentos que con mayor frecuencia causan alergia alimentaria: cacahuete (maní), soja, apio, sésamo y las llamadas nueces de árbol (almendra, avellana, nuez común, nuez pecana, nuez del Brasil, anacardo [cajú, marañón], pistacho y nuez de macadamia).

Unidades ORAC (Poder antioxidante)

- Miden la capacidad antioxidante de una bebida o alimento. Cuantas más unidades ORAC tenga una bebida o alimento, tanto mayor será su capacidad para neutralizar los radicales libres.
- ORAC es el acrónimo inglés de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales de oxígeno.
- El sistema de unidades ORAC fue desarrollado por el *National Institutes of Health* de los Estados Unidos.[1]
- Los valores ORAC de cada receta se expresan en micromoles de equivalentes Trolox (µmolTE) por cada 100 gramos de alimento.
- Para tener un buen nivel de antioxidantes en la sangre ingerir cada día:
  - Mínimo 3.000 unidades ORAC.
  - Óptimo: 5.000 unidades ORAC.

1 USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 - Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), Agricultural Research Service (ARS), U.S. Department of Agriculture (USDA) - Mayo 2010

Ingredientes

- Los pesos que se indican se refieren al producto completo en crudo, incluyendo su cáscara, hueso (carozo) u otras partes que deban ser desechadas.
- Se puede añadir agua a las bebidas para hacerlas más claras, pero entonces disminuye su contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes por porción.

Carga ácida (valor PRAL)

Indica el efecto acidificante o alcalinizante que una bebida produce en la sangre (ver pág. 270).

- Valor positivo: efecto acidificante.
- Valor negativo: efecto alcalinizante.



PIEL SECA

Las vitaminas como las del zapote y las grasas saludables como las del coco son los mejores aliados de la belleza de la piel.



Licuado (batido)

SUAVE Y FIRME



El **zapote mamey** o mamey zapote es una fruta tropical cuyo sabor recuerda al del albaricoque (damasco), muy apreciado en Centroamérica. Aunque tiene fama de afrodisíaco, su principal propiedad es la de hidratar y embellecer la piel, gracias al betacaroteno y a las vitaminas B, C y E que contiene.

Por su parte, el **coco** aporta grasas saturadas pero de fácil digestión y muy saludables, además de magnesio y hierro que tonifican la piel.

En su conjunto, el batido SUAVE Y FIRME, ideal para el desayuno, contribuye a la belleza de la piel, además de aportar energía y valiosos nutrientes.



Propiedades

- Hidratante de la piel
- Nutritiva
- Digestiva
- Alcalinizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina B_6 (0,734 mg)	**43%**
Vitamina C (26,4 mg)	**29%**
Hierro (3,43 mg)	**19%**
Vitamina E (2 mg)	**13%**
Magnesio (51 mg)	**12%**
Cinc (0,67 mg)	**6%**

Por fuera y por dentro

Las grasas saludables de la leche de coco hidratan y embellecen la piel tanto aplicadas externamente, como ingeridas por vía oral.



Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
314	22,9 g	16,6 g	14,4 g	0,02 g	3,1 g	5,7 g
16%	25%	24%	72%	0,8%	6%	23%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Sabor tropical
Cada sorbo del cremoso licuado (batido) SUAVE Y FIRME te transporta al trópico a la vez que otorga suavidad y firmeza a la piel, ayudando a eliminar las arrugas.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Usar con moderación



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
1.551 unidades ORAC por porción (31% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-4,11 mEq/100 g

INGREDIENTES
para tres porciones de unos 250 ml

- ½ **zapote mamey** mediano *[de unos 558 g]*
  Alternativas: medio melón cantalupo o un mango
- 1 taza de **leche de coco** *[de unos 226 g]*
- 1 taza de **jugo de piña** (ananás) *[de unos 250 ml]*
- ½ taza de **agua** *[125 ml]*
- 1 cucharadita de **canela** en polvo *[de unos 2,6 g]*

PREPARACIÓN
a. Pelar y quitar el hueso (carozo) del zapote, colocándolo troceado en la licuadora (batidora) junto con el resto de ingredientes.
b. Licuar (batir) hasta que la mezcla adquiera una consistencia homogénea.
c. Esta bebida no precisa ser endulzada, pero si se desea hacerlo, usar preferentemente un edulcorante no calórico (ver pág. 24).



CELULITIS

Los jugos de frutas y hortalizas favorecen la eliminación de las impurezas causantes de la celulitis retenidas en la piel.



Jugo



Propiedades

- Diurética
- Depurativa
- Adelgazante

Vitaminas y minerales por cada porción	% del Valor Diario
Vitamina K (21,7 µg)	**18%**
Vitamina C (12,8 mg)	**14%**
Folato (46 µg)	**12%**
Vitamina B_6 (0,165 mg)	**10%**
Potasio (355 mg)	**8%**
Magnesio (25 mg)	**6%**
Calcio (44 mg)	**3%**

PIEL TERSA

Debido a la influencia de las hormonas femeninas y de la acumulación de toxinas e impurezas, la piel, particularmente en la zona de los gluteos y de las caderas, tiende a retener líquidos. Además, las células de grasa que hay debajo de la piel aumentan de tamaño y se llenan de grasas de depósito. El resultado es la celulitis, una alteración estética de la piel que recuerda el aspecto de la corteza de la naranja.

La celulitis se debe tratar más desde dentro, es decir, desde la sangre y el medio interno, que desde afuera mediante cremas y aplicaciones locales sobre la piel. Los jugos de alimentos eliminadores de líquidos y limpiadores de la sangre, como el **pepino**, el **apio** y la **piña**, constituyen un eficaz remedio para restaurar la belleza de la piel.



Unas dos semanas de tratamiento

Uno o dos vasos de jugo PIEL TERSA al día durante al menos dos semanas logra liberar la piel de los líquidos e impurezas retenidos a causa de la celulitis, mejorando su aspecto.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
65	10,7 g	0,3 g	0 g	0,05 g	1,1 g	0,3 g
3%	12%	0%	0%	2,1%	2%	1%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Combatir la celulitis

Para combatir la celulitis es necesario mantener le peso ideal, evitar el estreñimiento y reducir la ingesta de sal, además de tomar a diario un jugo como el PIEL TERSA.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Precaución con el apio



Poder antioxidante
864 unidades ORAC por porción (17% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-2,72 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 **pepino** mediano *[de unos 201 g]*
- 4 tallos de **apio** *[de unos 40 g cada uno]*
- 1 taza de **jugo de piña** *[de unos 250 ml]*

PREPARACIÓN

a. Pelar el pepino.
b. Pasar el pepino y el apio por el extractor o masticador de jugos.
c. Mezclar el jugo obtenido con el de piña.
d. Endulzar al gusto (ver pág. 24).



Infecciones cutáneas

Los jugos desinfectantes y cicatrizantes como el de aloe resultan muy apropiados en las infecciones de la piel.



Jugo



Propiedades

- Desinfectante
- Cicatrizante
- Antiinflamatoria
- Desintoxicante
- Antiácida
- Protectora del estómago
- Suavizante intestinal

Jugo de aloe

Tanto por dentro como por fuera, tomado por vía oral como aplicado sobre la piel, el Jugo de aloe aporta numerosos beneficios para la salud.

Aunque se puede encontrar ya preparado en el comercio, lo ideal es elaborarlo en casa a partir de plantas de *Aloe vera*.

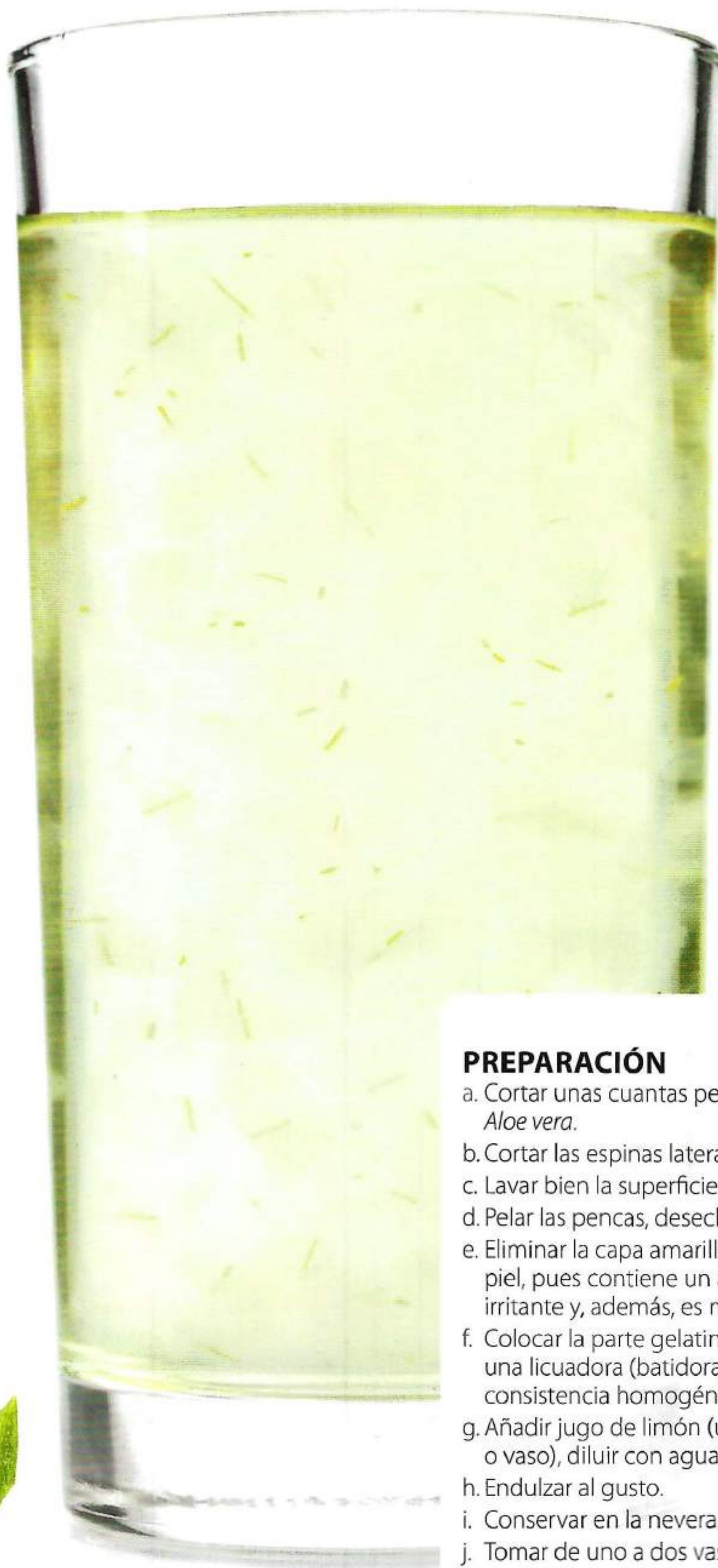




Por dentro y por fuera

Los granos de la piel, las heridas infectadas, la celulitis, el acné y hasta la psoriasis mejoran al tomar el jugo de aloe. Si además se aplica directamente sobre la piel, lo resultados son aún mejores.





PREPARACIÓN

a. Cortar unas cuantas pencas u hojas de una planta de *Aloe vera*.
b. Cortar las espinas laterales.
c. Lavar bien la superficie de las pencas u hojas.
d. Pelar las pencas, desechando la piel.
e. Eliminar la capa amarillenta que hay debajo de la piel, pues contiene un alcaloide que puede resultar irritante y, además, es muy amarga.
f. Colocar la parte gelatinosa de las pencas u hojas en una licuadora (batidora) y triturar hasta obtener una consistencia homogénea.
g. Añadir jugo de limón (una o dos cucharadas por taza o vaso), diluir con agua y mezclar bien.
h. Endulzar al gusto.
i. Conservar en la nevera.
j. Tomar de uno a dos vasos de 125 ml al día, preferiblemente antes de las comidas.





ACNÉ

Los jugos ricos en vitaminas y antioxidantes contribuyen a eliminar el acné, además de una dieta pobre en grasas y en productos lácteos.

Jugo



Propiedades

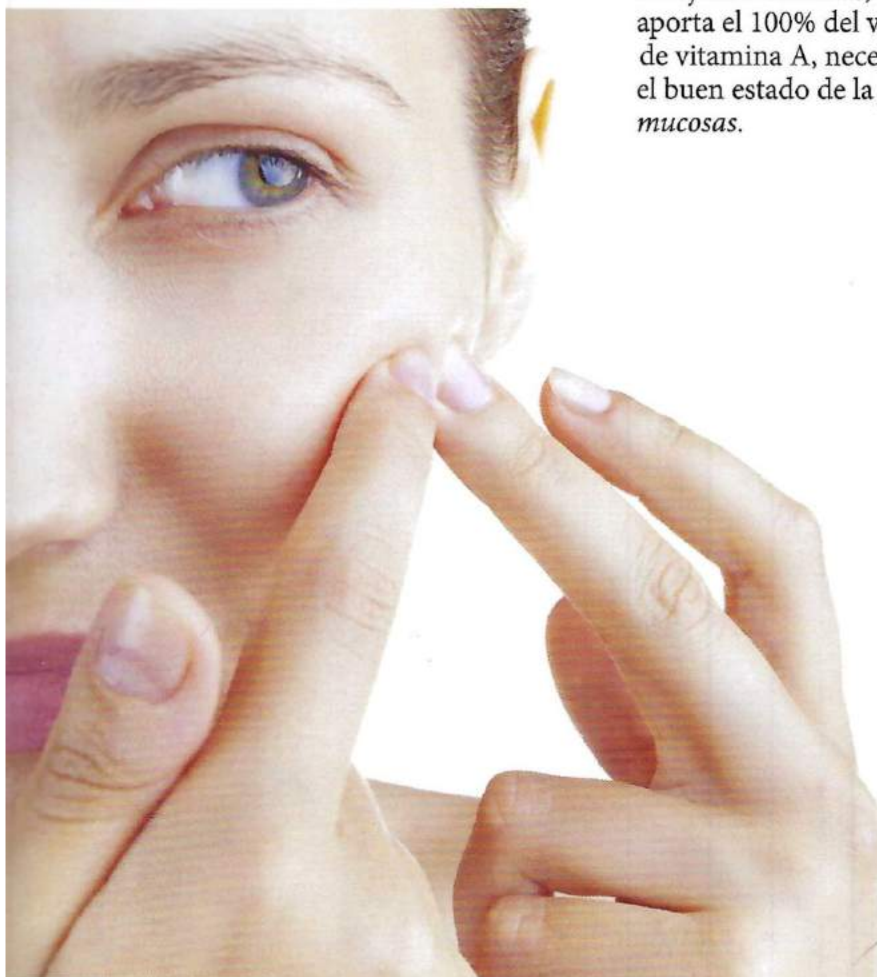
- Emoliente (suavizante)
- Depurativa
- Desintoxicante
- Antiinflamatoria

PIEL DE TERCIOPELO

Todos los ingredientes del jugo PIEL DE TERCIOPELO destacan por su capacidad para limpiar la piel, eliminando las toxinas que la inflaman y envejecen. Además, un solo vaso aporta el 100% del valor diario de vitamina A, necesaria para el buen estado de la *piel* y de las *mucosas*.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (904 µg)	**100%**
Vitamina K (28,8 µg)	**24%**
Vitamina C (12,1 mg)	**13%**
Folato (42 µg)	**11%**
Vitamina E (1,01 mg)	**7%**
Hierro (1 mg)	**6%**
Magnesio (27 mg)	**6%**
Cinc (0,53 mg)	**5%**
Calcio (54 mg)	**4%**



Piel limpia

El jugo PIEL DE TERCIOPELO ayuda a eliminar los granos del acné dejando la piel limpia y suave.

Cada porción (vaso o taza de 125 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
92	12,1 g	0,5 g	0,1 g	0,08 g	2,1 g	0,7 g
5%	13%	1%	1%	3,3%	4%	3%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
2.764 unidades ORAC por porción (55% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-3,54 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 125 ml

- 4 **espárragos** medianos *[de unos 16 g cada uno]*
- 5 **zanahorias** medianas *[de unos 61 g cada una]* sin pelar si proceden de agricultura ecológica (orgánica)
- 1 **pepino** mediano *[de unos 201 g]*
- 1 **manzana** mediana *[de unos 161 g]* sin pelar si proceden de agricultura ecológica (orgánica)

PREPARACIÓN

a. Limpiar todos los ingredientes y pelarlos si no proceden de agricultura ecológica (orgánica).
b. Pasarlos por el extractor de jugos o masticador.
c. Endulzar al gusto (ver pág. 24).
d. Conservar en nevera.
e. Beber uno o dos vasos cada día.







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.







